

## Correios anunciam banca selecionada para realização de concurso para 3.469 vagas

Os Correios anunciaram nessa quarta-feira (11) a banca selecionada para a realização do concurso público da estatal. O processo de seleção foi vencido pelo Instituto Brasileiro de Formação e Captação (IBFC). O concurso terá dois editais: um para nível médio (cargo agente de Correios) e outro para nível superior (cargo analista de Correios).

Serão 3.469 vagas, sendo 3.099 para nível médio e 369 para nível superior. O salário inicial para agente de Correios é de R\$ 2.429,26 e para analista de Correios, de R\$ 6.872,48. Mais informações sobre o concurso, incluindo as localidades

de aplicação de prova, serão divulgadas na publicação do edital, ainda neste mês de setembro.

A prova para o cargo de agente de Correios será objetiva, de conhecimentos gerais e específicos, de caráter eliminatório e classificatório. Já a prova para analista de Correios, também de caráter eliminatório e classificatório, será objetiva, de conhecimentos gerais e específicos, e discursiva, que consistirá em redação de texto dissertativo.

### Fortalecimento

A realização do concurso público resulta do esforço conjunto da em-

presa e das federações representativas dos empregados durante as negociações do Acordo Coletivo de Trabalho. Além disso, é uma medida de fortalecimento da estatal, que foi retirada da lista de privatizações pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva em seu primeiro dia de governo.

Com mais de 360 anos de história e presente em 100% dos municípios do país, a empresa tem a maior infraestrutura logística da América Latina: uma rede de atendimento de mais de 10 mil agências, mais de 8 mil unidades operacionais, 23 mil veículos e 87 mil empregados diretos.

Fonte: CUT

## Auto Cura

Cris Neris (Escritora)



Serão muitas as vezes em que em nossas vidas vamos ser machucados, seremos feridos na alma, golpes de toda sorte nos atingirão e abrirão chagas que julgamos jamais poderem serem cicatrizadas.

No entanto esses machucados superficiais quanto arranhões ou profundos como facadas o fato é que podemos escolher com qual velocidade irão sarar e qual a utilidade que eles terão para seu processo evolutivo, sua formação de caráter, enfim precisamos aprender a exercitar a auto cura.

A auto cura é um processo muito difícil, principalmente se você se colocar no lugar comum do vitimismo e das lamúrias, por mais que seja o outro a nos machucar temos que ter em mente que nós é que damos a importância e a dimensão do que esse ferimento pode causar em nós.

Auto curar-se é aprender a cuidar dos seus machucados e confiar, dar tempo ao tempo... e deixar que a vida regida pela lei do retorno cuide de quem te machucou.

A auto cura é sobre tudo o

exercício do amor próprio, e gostar de si, de se cuidar, não permitir que nada nem ninguém bombardeie sua auto estima.

Não passaremos impunes nessa vida, tudo depende da força que você possui, e do poder que você dá ao outro, não há motivos para prolongarmos um sofrimento, ou colocar o tempo inteiro o dedo na ferida, sintam sua dor mas só o tempo necessário para expurgá-la e deixar uma lição com você.

Permitir-se até mesmo o total esquecimento de alguns fatos é de extrema relevância para seguirmos nossas vidas de maneira saudável, as vezes precisamos nos livrar de pessoas e situações justamente porque são os agentes que nos ferem, que nos denigrem, nos atrasam enfim em nada nos agregam.

Para que nos curemos é preciso finalizar relações, pessoas e lugares tóxicos, ainda que isso signifique ter que abrir mão de um pseudo amor, afastar daquele alguém que julgávamos ser amigos, parar de frequentar

aquele lugar que um dia foi bacana, muitas vezes temos dificuldade de pôr tudo isso em prática, pôr que estamos acomodados, mergulhados em uma zona de conforto que não nos deixa ver com clareza o que é de fato felicidade, estamos imersos no apego na falsa sensação de estabilidade quando na verdade o que estamos é adoecendo nossa alma.

A auto cura da alma assim como do corpo vai exigir que tomemos remédios amargos, que inevitavelmente teremos que tomar para que a saúde se estabeleça.

Uma vez passado todo esse processo você vai olhar pra si mesmo e concluir que você é muito mais forte do que imaginava, plenamente capaz de superar relações, lugares enfim tudo o que te machuca e verá que daí em diante raríssimas serão as coisas que irão te machucar, aliás você poderá determinar se algo tem o poder ou não para isso.

## IFMA certifica mulheres em situação de vulnerabilidade em todo Maranhão

O Instituto Federal do Maranhão (IFMA) promoveu, na última quinzena, a certificação de egressas de vários cursos de qualificação profissional desenvolvidas no âmbito do Programa Mulheres Mil.

### A certificação do curso de Gestor de Microempresas foi realizada no dia 28, em Timon

Em Timon, a cerimônia de entrega dos certificados da segunda turma do curso Gestor de Microempresas foi realizada no dia 28, no Cine Teatro do campus. O curso foi iniciado em março, com a participação de 40 mulheres, em três encontros semanais, no período noturno. Com carga horária de 160 horas, as aulas foram encerradas em julho, com disciplinas sobre direito, saúde da mulher, português, matemática, educação financeira e contabilidade. Trinta e uma estudantes foram certificadas.

“Foi um prazer fazer parte dessa turma, pois nunca é tarde para buscar conhecimento”, afirmou a concludente Claudicea Silva. “Obrigado ao IFMA e à Secretaria da Mulher por abrir as portas do ensino para nós mulheres timonense e empreendedoras, gratidão”, complementou.

“O curso foi excelente, com a interação entre as alunas, a parceria formada na turma com a comunidade através da venda dos produtos na feira da praça e o feedback positivo de todas elas”, ressaltou a coordenadora do programa no campus, Liana dos Reis.

O evento de certificação contou com uma homenagem dos estudantes do curso técnico em Administração às alunas concludentes. E já tem novo edital na praça com inscrições abertas, para nova turma, até o dia 30 de setembro.

### Cuidador e produtor em Colinas

Na unidade do IFMA em Colinas, a certificação aconteceu no dia 30. Durante o curso de Produtor de Derivados de Leite, com carga horária de 200 horas, as alunas se apropriaram de todo o processo de produção de doces, compotas, iogurte e variados tipos de queijo. No curso de Cuidador de Idoso, elas frequentaram aulas práticas na própria escola e realizaram atividades em ambiente hospitalar. A carga horária do curso foi de 160 horas. As aulas foram iniciadas em abril e 68 mulheres foram certificadas nos cursos que duraram 14 semanas.

“Nessa turma, a gente ouviu alguns relatos importantes, como o de uma aluna que já estava fora de sala de aula há mais de 30 anos”, destacou o diretor geral da unidade em Colinas, Ronilson Pinheiro da Silva. “Ela voltou para fazer esse curso, ficou muito feliz e já está ansiosa para fazer outros cursos no IFMA”, complementou. “E todo o coffee break servido no dia da certificação foi elaborado pela estudante do curso, Alessandra”, celebrou. “Já estamos com a execução de uma turma do curso de Cuidador Infantil e vamos ofertar mais um ano que vem, além de algumas pactuações de aquicultura e o curso de agentes de desenvolvimento cooperativista iniciando no mês de outubro”, ressaltou.

### Revestimento cerâmico em Santa Inês

No mesmo dia 30 aconteceu, em Santa Inês, a solenidade de certificação de 30 concludentes do curso de Aplicadora de Revestimento Cerâmico. “Fechamos um ciclo, celebrando a vitória de todas as mulheres”, pontuou a coordenadora local do Programa Mulheres Mil em Santa Inês, Hellany Beatriz de Sá. O evento contou a presença do reitor Carlos Cesar Teixeira, do pró-reitor de Ensino e Assuntos Estudantis Maron Gomes. “Foi um momento lindo e emocionante em que a dedicação e o trabalho da equipe foram essenciais para que o curso fosse um sucesso”, destacou a coordenadora geral do Programa Mulheres Mil no IFMA, Dayse Araújo.

A realização do curso contou com a parceria entre o IFMA Campus Santa Inês e a empresa Silva Sales, que forneceu recursos, treinamento e fez a doação de cerâmicas para as aulas práticas. Cem 100 metros de cerâmica foram utilizados na reforma das residências de seis alunas do curso e uma das alunas foi empregada pela empresa.

“Essa parceria garantiu que as participantes tivessem acesso às ferramentas necessárias para desenvolver habilidades aplicáveis em suas vidas profissionais, contribuindo assim para sua independência econômica e inclusão social”, ressaltou Hellany Sá. “A formatura celebrou as conquistas das participantes e representou um passo significativo em direção à dignidade e independência econômica dessas mulheres”, concluiu.

[Mais informações no Portal Ifma](#)